

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:

Алиева Л.Н.



Меню горячих завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 02.09.2020г

№ рецепт ур	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энерг. Цен., кКал
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День среда														
Завтрак														
173	Каша гречневая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,1	4	36,96	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,2
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4	155,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
	Яблоки													
ИТОГО за завтрак			17,6	20,17	85,61	0,29	3,69	124	1,58	567,9	585,2	129,1	5,1	594,3

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Алиева Л.Н.



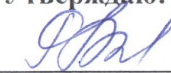
Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 03.09.2020г

День (четверг)

Завтрак														
181	Каша пшенно-рисовая молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	0,04	0,36	32,7	0,1	132,6	109,7	17,06	0,26	194
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33	0	0	133,3	111,1	25,56	2	125,1
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
ИТОГО за завтрак			17,6	20,17	85,61	0,29	3,69	124	1,58	453,6	358,7	62,82	2,9	550

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»



Алиева Д.Н.



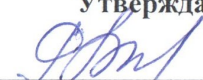
Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 03.09.2020г

День (четверг)

24	Салат из моркови и яблок	100	0,94	6,15	3,47	0,05	15,7	0	3,04	16,37	30,02	16,18	0,7	72,96
82	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	1,83	4,9	11,75	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18	98,4
259	Жаркое по-домашнему из курицы	230	21,92	24,08	18,26	0,41	28,1		1,62	36,39	284,93	56,82	4,46	377,5
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	0	2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
342	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
	Итого за обед		29,34	36,07	80,12	0,59	63,7	0	7,83	128,3	459,2	134,8	11,6	762,5

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:



Алишева А.Н.



Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 04.09.2020г

День 5 (пятница)

Завтрак														
183	Макароны отварные с творогом на сливочном масле	200	6	6,8	29,2	0,16	0	0	1,8	24	144	98	3,2	202
ПР	Творожный сырок	50	7,5	4	5,75	0,02	0,25	20	0,1	74	99	10,5	89	89
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	0,04	64,3		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
ИТОГО за завтрак			18,16	11,41	72,42	0,26	64,8	20	2,63	157,2	324,58	147,4	6,29	465

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:

Алиева Л.И.



Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 04.09.2020г

День 5 (пятница)

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,4		2,31	43	28,32	16	0,52	94,12
119	Борщ из белокочанной капусты на мясном бульоне	250	7,5	3,25	17,25	0,15	1		1	82,5	327,5	47,5	2,25	128,3
312	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,8
389	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
ПР	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45	70,88
338	Печенье (ювелирное)	28,56	16,38	117,77	1,51	41	42,9	5,08	240,7	664,1	167,2	8,94	732,8	
	Итого за обед		28,56	16,38	117,77	1,51	41	42,9	5,08	240,7	664,1	167,2	8,94	732,8

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:

Алиева Л.Н.



Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 05.09.2020г

День 6 (суббота)

Завтрак														
175	Оладьи с яблоком	80	4,48	1,81	39,89	0,07	2,35		0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	193,81
409	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
376	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
ПР	Груши свежие	75	0,3	0,23	7,73	0,02	3,75		0,3	14,25	12	9	1,73	34,13
338	Печенье (Затяжное)	11,77	11,04	99,61	0,53	8,27	71,6	1,88	142,8	244,4	68,57	6,71	544,9	
	Итого за завтрак		11,77	11,04	99,61	0,53	8,27	71,6	1,88	142,8	244,4	68,57	6,71	544,9

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждено:

Алиева Д.Н.



Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 07.09.2020г

понедельник

23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,11	6,18	4,62	0,09	20,3		3,37	17,21	32,13	17,62	0,83	78,56
82	Суп с картофелем на мясном бульоне	250	1,83	4,9	1,75	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18	98,4
284	Гарнир из риса и курицы	225	15,89	11,67	30,94	0,13	1,13	56,3	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25	292,4
342	Какао «Фрутик»	200	0,36	0,04	23,56	0,01	1,8		0,4	11,8	10,4	3,2	0,34	96,04
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	Бананы свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
447	Кекс творожный	50	4,23	9,14	25,41	0,03	0,05	71,2	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63	200,8
Итого за обед:			27,54	32,87	123,05	0,39	41,1	127	8,2	183,8	371,78	180,2	8,34	938,2

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:

Алиева Л.Н.



Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 07.09.2020г

День 7 (понедельник)

Завтрак														
309	Каша манная на молоке	150	5,1	7,5	28,5	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	201,9
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72
379	Напиток «Фрутик»	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47			158,7	132	29,33	2,4	155,2
447	Кекс творожный	50	4,23	9,14	25,41	0,03	0,05	71,2	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63	200,8
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45	70,88
Итого за завтрак:			13,46	14,55	78,45	0,16	9,85	25	2,25	326,7	306,25	85,83	3,73	501,7

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:

Алиева Л.Н.



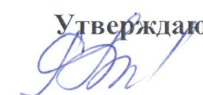
Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 08.09.2020г

День 8 (вторник)

Завтрак														
173	Каша овсяная на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,1	4	36,96	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,2
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,7 3	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	Груши свежие	75	0,3	0,23	7,73	0,02	3,75		0,3	14,25	12	9	1,73	34,13
Итого за завтрак:			14,83	17,73	73,61	0,29	6,24	124	1,88	437,1	487,33	120, 5	6,6	513,3

Директор МБОУ «Мекенская СОШ» _____

Утверждаю:




Алиева А.Н.

**Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 08.09.2020г
8 день (Вторник)**

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,4		2,31	43	28,32	16	0,52	94,12
111	Суп картофельный	250	2,98	2,83	15,7	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,8	0,55	100,13
288	Птица (курица) отварная	100	21,67	13,33		0,04	20		0,17	40	143,33	20	2	206,7
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,2	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	109,7
389	Сок фруктовый	200	0,27		22,8		20		0,67	52	82,67	30	3,2	92,27
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
	Итого за обед:		33,45	25,51	102,92	1,34	56,6	53,2	4,4	233,6	602,57	131,8	10,2	774,9

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:

Алиева Л.Н.



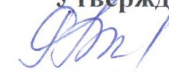
Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 09.09.2020г.

День 9 (среда)

Завтрак														
150	Каша манная рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	0,2				14,6	210	140	5,01	231,9
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72
379	Напиток «Фрутик»	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,3	2,4	155,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за завтрак:			20,7	20,57	95,84	0,3	9,11	92	0,87	372,9	488,05	196	9,7	651,3

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:



Алиева Д.Н.



Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 09.09.2020г
День 9(среда)

103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,73	2,8	20,45	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,1	0,98	117,9
24	Салат из помидоров и огурцов с растит маслом и репчатым луком	100	0,94	6,15	3,47	0,05	15,7	0	3,04	16,37	30,02	16,2	0,7	72,96
241	Мясо отварное (говядина)	80	18	15,6	0,27	0,04			0,4	11,07	82,8	20,9	2,8	213,47
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,0	0,53	210,1
993	Соус томатный	30	0,41	1,47	2,24	0,01	1,02	10,4	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	23,82
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	97,6
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
	Кекс творожный													
	Итого за обед:		29,09	26,39	120,28	0,32	18,6	37,4	3,48	63,66	288,37	95,6	7,77	834,9

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:

Алиева Л.Н.



Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 10.09.2020г

День 10(четверг)

Завтрак

181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	0,04	0,36	32,7	0,1	132,6	109,74	17,1	0,26	194
409	Кекс творожный	50	4,48	1,81	39,89	0,07	2,35		0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	193,8
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,7	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за завтрак:			14,49	6,56	109,4	0,17	10,5	32,7	1,43	180,9	222,34	56,7	5,59	554,6

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

А.Исеева Д.Н.



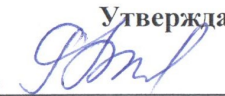
Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 11.09.2020г

День 11 (пятница)

20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	2,7	2,78	14,58	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78	90,68
259	Жаркое по-домашнему из говядины	230	21,92	24,8	18,26	0,41	28,1		1,62	36,39	284,93	56,8 2	4,46	377,5
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	97,6
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед:			29,57	34,77	95,3	0,59	54,1	0	5,13	134	608,5	123, 6	9,01	802,4

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»

Утверждаю:



Алиева Л.Н.

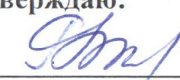


Меню горячего завтрака для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 12.09.2020г

День 12 (суббота)														
Завтрак														
173	Каша овсяная на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5	46,2	0,28	2,6	40	1,08	277	394,3	99,5	2,63	260,3
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85		0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,5
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03		1,47			158,7	132	29,3	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
	Кекс творожный	50	4,48	1,81	39,89	0,07	2,35		0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	193,8
	ИТОГО за завтрак		22,24	24,22	99,68	0,37	4,28	158	1,98	713,6	722,75	155, 8	5,88	705,6

Утверждаю:

Директор МБОУ «Мекенская СОШ»




Алиева Л.Н.

Меню горячего обеда для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Мекенская СОШ» на 12.09.2020г

День 12 (суббота)

43	Салат из капусты, огурцов и перца	100	2,6	5	3,1	0,04	15,9	60	0,4	46	55	15	0,8	67,8
97	Суп картофельный на мясном бульоне	300	2,82	3,36	19,74	0,24	14,4	0		20,46	91,92	37,3	1,41	120,5
241	Мясо отварное (говядина)	100	22,5	19,5	0,33	0,05			0,5	13,83	103,5	26,2	3,5	266,8
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,0	0,53	210,1
993	Соус томатный	50	0,69	2,45	3,74	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,45	7,75	0,28	39,71
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	97,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	33,3
Итого за обед			38,77	37,45	126,55	0,29	34,4	104	3,53	138,3	435,97	147	12,2	1044